



Action communautaire Enfants en santé (ACES)

Si le Programme d'action communautaire Enfants en santé a du succès, c'est grâce aux partenaires locaux comme vous. Nous avons besoin de votre aide pour promouvoir cet important programme. Vous devez donc réfléchir de manière créative sur les stratégies que vous pouvez adopter pour faire en sorte que les choses changent pour le mieux dans votre collectivité. Vous pouvez exercer une grande influence sur les politiques et les programmes que nous créons pour les enfants de l'Ontario. Vous pouvez aussi façonner les milieux où nos enfants vivent, apprennent, mangent et jouent.

Comment fonctionne le Programme ACES

Tous les neuf mois, le ministère de la Santé et des Soins de longue durée lance un nouveau thème lié à deux des facteurs clés associés à une bonne santé chez les enfants : l'activité physique et une alimentation saine. Notre communauté se ralliera autour de chacun des thèmes et s'attaquera à divers projets qui aideront à réaliser des avancées. Nous choisirons les stratégies qui nous conviennent le mieux et qui cadrent bien avec l'endroit où nous vivons.



Nous avons connu beaucoup de succès dans nos deux premiers thèmes « **Courir. Sauter. Jouer. Tous les jours.** » et « **L'eau fait des merveilles.** » Ce qu'il nous faut maintenant, ce sont des partenaires engagés qui sont disposés à fournir l'aide nécessaire pour appuyer notre prochain thème : Choisissons plus de légumes et de fruits.

Avantages pour les enfants et les familles

- Acquisition de compétences permettant de rester actif et de bien manger.
- Meilleur accès et peu d'obstacles à des choix sains.
- Environnements sécuritaires et favorables pour pouvoir plus facilement mener une vie active et avoir une alimentation saine.
- Liens étroits avec la collectivité et un plus grand nombre d'occasions de participer.



Avantages pour les partenaires

- Vous pourriez peut-être élargir la portée des programmes que vous avez déjà entamés, ou en démarrer de nouveaux au profit de votre collectivité.
- Votre entreprise, programme ou service bénéficiera d'une visibilité accrue notamment grâce à l'accès aux médias sociaux et aux activités qui rassemblent notre collectivité.
- Vous aurez peut-être l'occasion d'améliorer les programmes et les politiques en place dans votre lieu de travail ou d'y instaurer de nouveaux. Vous pourriez peut-être encourager les employés et leurs familles à faire des choix qui favorisent une vie saine.
- Vous aurez l'occasion de conjuguer vos efforts avec ceux d'autres partenaires communautaires qui ont à cœur la santé des enfants, ce qui aura pour effet de renforcer nos efforts. Vous tisserez également des liens qui dureront au-delà même du Programme ACES.



Thème 3 : Choisissons plus de légumes et de fruits

Ce thème encourage les enfants et leurs familles à intégrer des fruits et légumes à chaque collation et chaque repas. Les fruits et légumes sont une excellente source de vitamines, de minéraux et de fibres pour aider les enfants à rester en bonne santé. Il est important que les enfants consomment des fruits et légumes tout au long de la journée pour arriver à 5 portions par jour, soit la quantité recommandée par le Guide alimentaire canadien.

Pourquoi devrions-nous Choisir plus de légumes et de fruits?


Les fruits et les légumes sont essentiels pour la santé des enfants. Ils constituent d'excellents choix d'aliments pour assouvir leur faim tout au long de la journée. Les fruits et les légumes apportent de nombreux bienfaits :

- Ils constituent une excellente source de vitamines, minéraux, fibres et autres nutriments végétaux.
- Associée à l'exercice physique, et dans le cadre d'une alimentation saine, la consommation de fruits et légumes aide à réduire le risque de maladies chroniques¹.
- Les régimes constitués d'une quantité importante et variée de fruits et légumes peuvent réduire le risque de certains types de cancer² et de maladies cardiaques³. Ils sont également associés à des poids santé et à la diminution du risque d'obésité⁴.
- Selon l'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes (2.2), les enfants âgés de 2 à 17 ans qui mangent des fruits et légumes moins de cinq fois par jour sont nettement plus susceptibles d'avoir un surplus de poids ou d'être obèses, par rapport à ceux qui en consomment plus souvent⁵.
- La présence de supermarchés et de marchés fermiers au niveau local ainsi que l'accès à des fruits et légumes à prix abordables⁶ sont associés à un poids santé⁷.

Directives établies pour la consommation de fruits et légumes

Le Guide alimentaire canadien recommande 4 à 6 portions quotidiennes de fruits et légumes pour les enfants de 2 à 13 ans

Nombre de portions recommandé chaque jour ⁸			
Âge (ans)	2-3	4-8	9-13
Portions de fruits et légumes	4	5	6



La plupart des enfants n'atteignent pas ces objectifs :

- Selon l'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes (2.2), près de 60 % des enfants canadiens âgés de 2 à 17 ans consomment moins de cinq portions de fruits et légumes par jour⁹.
- Ces dernières années, les Ontariens consomment moins de fruits et de légumes :
 - ~ En 2003, 42 % des Ontariens âgés de 12 ans et plus ont consommé au moins cinq portions de fruits et légumes par jour. En 2014, ce chiffre a chuté à 38 %¹⁰.

Comment participer

Tout au long du Thème 3, les collectivités participant au Programme d'action communautaire Enfants en santé (ACES) élaboreront des politiques et lanceront des campagnes, des programmes et d'autres initiatives de soutien pour encourager les enfants à manger plus de fruits et de légumes. Ces efforts seront fructueux s'ils parviennent à créer une synergie entre divers secteurs (municipalités, santé publique, loisirs, services de garde, écoles, fournisseurs de soins primaires, ligues sportives, agriculture, entreprises locales, etc.). Des partenaires comme vous peuvent œuvrer ensemble à promouvoir une alimentation saine. Par exemple, les partenaires peuvent :

- Améliorer l'accès à des choix d'aliments sains et limiter la disponibilité de ceux qui sont mauvais pour la santé.
- Améliorer les connaissances et les aptitudes des enfants et de leurs familles en matière d'alimentation. Ce qui inclut les achats, la cuisine, et le jardinage.
- Changer les normes. Modeler les comportements sains qu'on attend des autres. Faire en sorte que les fruits et légumes deviennent des choix accessibles

pour les enfants et les résidents de la collectivité.

- S'engager à **ne pas** commercialiser ou promouvoir auprès des enfants des aliments mauvais pour la santé tant dans les commerces de détail que dans le cadre des programmes de sport et de loisir.
- Promouvoir le Programme ACES en encourageant les employés/membres à s'y impliquer et à être des modèles de comportements sains.
- Rendre l'environnement alimentaire plus favorable en faisant en sorte que les fruits et les légumes soient d'accès plus attrayant. Nous devons faire en sorte que les fruits et les légumes soient des choix d'aliments accessibles dans notre collectivité et dans tous les milieux que fréquentent les enfants (programmes scolaires, centres communautaires, installations publiques, centres de sport et de loisir, activités communautaires, etc.)

Pensez à autre chose que votre entreprise ou votre organisation peut faire pour que les fruits et les légumes deviennent plus disponibles et plus facilement accessibles pour les enfants et les familles de la collectivité. Notre collectivité a tout ce qu'il faut pour aider les enfants à faire des choix santé, car nous faisons partie du Programme d'action communautaire Enfants en santé.

Pour en savoir plus sur les activités dans votre collectivité et comment participer, veuillez communiquer avec la personne responsable d'Action communautaire Enfants en santé :

.....
Nom

.....
Courriel

.....
Téléphone

.....
Site Web



Pour en savoir plus sur l'alimentation saine des enfants : Ontario.ca/enfantsensante

- 1 Organisation mondiale de la santé. Rapport sur la Santé dans le Monde 2002 - Réduire les risques et promouvoir une vie saine. Genève : OMS; 2002
- 2 World Cancer Research Fund and American Institute for Cancer Research. Food, nutrition, physical activity, and the prevention of cancer: a global perspective. Washington, DC: AIRC; 2007
- 3 Hung HC, Joshipura KJ, Jiang R, et al. Fruit and vegetable intake and risk of major chronic disease. J Natl Cancer Inst. 2004;96(21):1577-84
- 4 Hall JN, Moore S, Harper SB, Lynch JW. Global variability in fruit and vegetable consumption. Am J Prev Med. 2009;36(5):402-409, e5
- 5 Shields M. Nutrition : résultats de l'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes. Obésité mesurée : L'embonpoint chez les enfants et les adolescents au Canada. Ottawa, ON : Statistique Canada; 2005
- 6 Rahman T, Cushing RA, Jackson RJ. Contributions of built environment to childhood obesity. Mt Sinai J Med. 2011;78(1):49-57
- 7 Rahman T, Cushing RA, Jackson RJ. Contributions of built environment to childhood obesity. Mt Sinai J Med. 2011;78(1):49-57
- 8 Santé Canada. Guide alimentaire canadien. <http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/basics-base/quantit-fra.php>
- 9 Shields M. Nutrition : résultats de l'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes. Obésité mesurée : L'embonpoint chez les enfants et les adolescents au Canada. Ottawa, ON : Statistique Canada; 2005. Extrait de : <http://www.statcan.gc.ca/pub/82-620-m/2005001/c-g/child-enfant/4053588-fra.htm>
- 10 Statistique Canada. Tableau 105-0501 - Profil d'indicateurs de la santé, estimations annuelles, selon le groupe d'âge et le sexe, Canada, provinces, territoires, régions sociosanitaires (limites de 2013) et groupes de régions homologues CANSIM (base de données)

